

BRESAOLA DELLA VALTELLINA IGP, INTEGRATORE NATURALE PER CHI FA SPORT NELLA GIORNATA NAZIONALE DELLO SPORT (2 GIUGNO) ECCO I CONSIGLI DELL'ESPERTO SULL'ALIMENTAZIONE E 6 RICETTE LIGHT PRE E POST ALLENAMENTO

Cresce sempre di più il numero di italiani che praticano sport. Nel 2018 sono più di 20 milioni (+1,4% sul 2017 - dati Istat) e 1 italiano su 4 lo fa con costanza e continuità. Il nutrizionista e medico dello sport Michelangelo Giampietro ribadisce il ruolo dell'alimentazione e consiglia gli integratori naturali da prediligere, pre e post allenamento. La Bresaola della Valtellina IGP si piazza nella Top 5 degli alimenti più amati dagli sportivi e da chi vuole tenersi in forma (ricerca Doxa).

Grazie alla presenza di **aminoacidi ramificati**, fondamentali per "nutrire" le fibre muscolari, all'alto contenuto di **proteine, vitamine e sali minerali**, la **Bresaola della Valtellina IGP** può essere considerata un vero e proprio "integratore naturale". È un ingrediente sempre presente nel menu di sportivi e di chi vuole tenersi in forma, tanto da essere eletta nella **Top 5 degli alimenti immancabili** nella dieta degli atleti. Secondo l'indagine **Doxa/Consortio di Tutela Bresaola della Valtellina**, il **28% degli italiani** la sceglie per la **leggerezza** che la rende adatta alle esigenze di chi predilige un regime alimentare dietetico, come quello degli sportivi.

Oggi, gli italiani che praticano sport sono più di **20 milioni (+1,4% sul 2017)** e **1 italiano su 4** lo fa con costanza e continuità ([dati Istat](#) 2019). Soprattutto i **Millennials**, grazie all'ingresso di nuove discipline molto vicine ai loro interessi (come il Parkour, lo Skate, il Surf, l'Acrosport, il Teamgym), sfatando il mito di chi li definisce pigri.

In occasione della **Giornata Nazionale dello Sport**, indetta dal Coni nel 2003, che ricorre ogni prima domenica di giugno, il **nutrizionista e medico dello Sport Michelangelo Giampietro**, più volte responsabile sanitario delle squadre nazionali di varie discipline sportive anche ai Giochi Olimpici, ribadisce i benefici dello sport per la salute mentale e fisica, e l'importanza dell'alimentazione: "*Sono numerose le ricerche scientifiche che dimostrano come l'attività fisica praticata con frequenza migliori organismo e prestazioni mentali, con conseguenze positive su memoria, concentrazione e buonumore. E l'alimentazione ha un ruolo importante nell'attività fisica. Quando è corretta ed equilibrata, consente la buona resa della performance e previene l'insorgenza di sovrappeso e obesità*".

INTEGRATORI ALIMENTARI? BASTANO DUE FETTE DI BRESAOLA DELLA VALTELLINA IGP

La **Bresaola della Valtellina IGP** può essere un valido alleato - come spuntino pre e post allenamento o come secondo piatto - anche per chi svolge un'attività sportiva a livello amatoriale, occasionalmente o con una certa regolarità. "*L'uso di integratori da parte di chi fa sport è, salvo rarissimi casi, del tutto ingiustificato e non sempre scevro da potenziali rischi per la salute* - continua **Giampietro** - *Un'alimentazione corretta è sufficiente a coprire per intero i fabbisogni nutrizionali dello sportivo, per questo quasi 25-30 anni fa, quando eravamo agli albori della 'moda' degli integratori alimentari, sono stato tra i primi a consigliare la bresaola nell'alimentazione sportiva.*" Questo salume della tradizione vanta infatti una giusta concentrazione di **aminoacidi** (i mattoni che costituiscono le proteine) ramificati fondamentali anche per 'nutrire' le fibre muscolari, in linea con le indicazioni del **Ministero della Salute**. "*In particolare* - continua l'esperto - *50 grammi di pane bianco e 75 grammi di Bresaola contengono poco più di 5 grammi di aminoacidi ramificati (5,2 grammi)*".

CONSORZIO DI TUTELA BRESAOLA DELLA VALTELLINA

Via Piazzini, 23 - 23100 Sondrio
T +39 0342 201 984
info@bresaoladellavaltellina.it
consorziotutelabresaolavaltellina@pec.it

C.F./P.IVA e n. iscrizione al Registro
delle Imposte di Sondrio n. 00735490146
Fondo Consortile € 41.316,48 i.v.

PER CHI SVOLGE UN ALLENAMENTO INTENSO: SÌ AD UNO SPUNTINO UN PAIO D'ORE PRIMA

Ma quando e come inserire la Bresaola della Valtellina IGP nell'alimentazione di uno sportivo? **Grazie alla sua elevata digeribilità, può essere indicata anche prima dell'attività fisica, magari in forma di panino prima di uno sforzo aerobico prolungato**, come un'escursione in bicicletta o una sessione di running o interval training. Immagazzinare una quota proteica, oltre all'energia dei carboidrati può essere vantaggioso: *"L'abitudine di consumare una merenda un paio di ore prima della seduta di allenamento – spiega Giampietro - potrebbe contribuire a ottimizzare la risposta dell'organismo al carico di lavoro, contenendo in parte la fase catabolica (distruttiva), inevitabilmente prodotta dal lavoro muscolare"*. E per un veloce pranzo pre allenamento il nutrizionista consiglia una rosellina di pizza integrale con Bresaola, funghi e Provolone o, in alternativa, Bresaola della Valtellina IGP con finocchio e melagrana.

DOPO LO SPORT: BRESAOLA IGP PER REINTEGRARE IL FABBISOGNO PROTEICO

Consumata dopo l'attività sportiva la Bresaola della Valtellina IGP è un valido alleato per reintegrare il fabbisogno proteico, grazie alla presenza di **valina, leucina e isoleucina, gli aminoacidi ramificati utili per "nutrire" le fibre muscolari**. Qualche idea per un pranzo o una cena a prova di nutrizionista? Se siamo di corsa, via libera a panini con Bresaola della Valtellina IGP, zucchina grigliata, magari con il tocco pungente della curcuma e della paprika. Le spezie riducono l'aggiunta di sale e rappresentano una fonte naturale di antiossidanti. Se, invece, abbiamo un po' di tempo in più un'idea light e gustosa è un piatto di penne di grano saraceno fredde con bresaola e pomodori datterini rossi. Mentre per una bella cena post allenamento, cannoli di bresaola & quinoa al profumo di curcuma, un piatto unico facilmente digeribile e ideale per il recupero muscolare: il giusto mix di proteine e carboidrati per favorire la fase anabolica (riparativa e costruttiva) del muscolo che si deve realizzare nel recupero che segue l'allenamento (per ricette e preparazione, v. Focus 1).

LA PORZIONE GIUSTA? VARIA IN BASE AL TIPO DI ATTIVITÀ SVOLTA

Vediamo adesso quanta Bresaola della Valtellina IGP consumare. "La quantità consigliabile, al pari della quota proteica giornaliera globale, varia in funzione dell'età, del sesso, del tipo di attività sportiva e della struttura fisica dello sportivo – premette Giampietro. "In generale *per chi si allena 2 o 3 volte a settimana per un'ora (palestra o corsa, ad esempio), consiglierei una porzione da 50 grammi 1-2 volte alla settimana.*" Per chi invece pratica un'attività ad alto "consumo energetico (maratoneti, triatleti, ciclisti, sollevatori di pesi, nuotatori e sciatori di fondo, canottieri, rugbisti o cestisti ad esempio) il fabbisogno proteico è maggiore. "In questo caso le porzioni, senza inutili eccessi, possono arrivare *anche a 60-70 grammi*", conclude il nutrizionista.

Questa azione è stata realizzata con il cofinanziamento del Fondo Europeo Agricolo per lo Sviluppo Rurale (FEASR) -PROGRAMMA DI SVILUPPO RURALE 2014-2020 DELLA LOMBARDIA -GRUPPO DI AZIONE LOCALE VALTELLINA: VALLE DEI SAPORI 2014-2020 SCARL.

CONSORZIO DI TUTELA BRESAOLA DELLA VALTELLINA

Via Piazzini, 23 – 23100 Sondrio
T +39 0342 201 984
info@bresaoladellavaltellina.it
consorziotutelabresaolavaltellina@pec.it

C.F./P.IVA e n. iscrizione al Registro
delle Imposte di Sondrio n. 00735490146
Fondo Consortile € 41.316,48 i.v.